

# ちゅらさんのサーティーアンダギー

レシピ監修 エコール辻 東京 近藤 敦志 先生



シンプルな材料でできるサーティーアンダギーはアレンジの可能性無限大!  
今回はプレーンタイプに加えて、番組特製ごま・きなこ味とオレンジ味をご紹介!

## 材料

### <プレーン生地> 直径5cm程度のもの6個分

薄力粉	300g
ベーキングパウダー	小さじ3
卵	150g M玉3個
上白糖	150g グラニュー糖でもよい
サラダ油	大さじ1

### <ごま・きなこ生地> 直径5cm程度のもの8個分

プレーン生地	200g
きなこ	40g
水	50g
上白糖	小さじ2 グラニュー糖でもよい
黒ごま	大さじ2

### <オレンジ生地> 直径5cm程度のもの6個分

プレーン生地	200g
オレンジ(国産)の皮	1個分 ピーラーでむき、オレンジ色の部分をせん切りにする
揚げ油(サラダ油)	適量

1/3

## 作り方

### Prepare 準備

- 上白糖はザルなどでふるっておく。
- オレンジの皮は2~3分ゆでて火を通し、水気を取っておく。

### フレーン生地を作る

#### Step 1 ステップ 1

薄力粉とベーキングパウダーは混ぜ合わせてふるう。



#### Step 2 ステップ 2

ボウルに卵を入れて泡立て器で溶き、上白糖を加える。混ざったら、次にサラダ油を加え混ぜる。



#### Step 3 ステップ 3

ステップ2にステップ1を加え、ゴムべらでツヤがでるまで練るように混ぜる。3等分にして、1/3はそのまま常温でぬれぶきんをかけて1時間休ませる。



### ごま・きなこ生地

#### Step 4 ステップ 4

きなこ、上白糖、水を混ぜてペースト状にし、黒ごまを加える。



#### Step 5 ステップ 5

ステップ4をフレーン生地に混ぜ、常温でぬれぶきんをかけて1時間休ませる。



2/3

## オレンジ生地

### Step 6 ステップ 6

プレーン生地にオレンジの皮を混ぜ、常温でぬれぶきんをかけて1時間休ませる。



### Step 7 ステップ 7

サラダ油を150°Cに熱する。  
※生地を休ませている間に準備しておく。



### Step 8 ステップ 8

手に水をつけて生地をピンポン玉程度の大きさに取り、丸めて油に入れて揚げる（8～10分かけてゆっくりと）。揚がったら、網の上で油を切る。  
※目安は亀裂部分に揚げ色がつくまで。  
※高温で揚げると、表面が早く硬くなってしまい、亀裂ができにくくなる。



3/3

## 食べごろと保存方法

温かいうちがおいしく食べられます。冷めても表面がカリッとしている間はおいしいです。